نوشیدن آب گرم با معده خالی مزایای فراوانی دارد

18 دی 1401

بسیاری از ما عادات مشخصی را هنگام بیدار شدن صبحگاهی داریم؛ از جمله نوشیدن قهوه، چای و آب سرد. با این حال این نکته ثابت شده که نوشیدن آب گرم در اوایل صبح مزایای بهداشتی شگفت انگیزی به دنبال دارد.

مصرف آب گرم با معده خالی تأثیرمستقیم روی دستگاه گوارش داشته و باعث تقویت سیستم ایمنی و حذف سموم از بدن می شود.

به گفته کارشناسان مصرف یک لیوان آب گرم به همراه لیمو در اوایل صبح منجر به کاهش فعالیت رادیکال های آزاد در بدن شده و از شخص در برابر انواع بیماریها محافظت می کند.

نوشیدن آب گرم با معده خالی مزایای بسیاری دارد که برخی از این مزایا عبارتند از: بهبود فرایند هضم، جلوگیری از یبوست، از بین بردن دردهای روزمره، کاهش وزن، بهبود گردش خون و کاهش التهاب.

بهبود فرایند هضم:

یک فنجام آب گرم و نوشیدن آن با معده خالی منجر به دفع سموم از بدن شده و سیستم گوارشی را برای هضم بهتر مواد غذایی تحریک می کند. این در حالی است که آب سرد تأثیر برعکس دارد و نوشیدن آن به همراه چربی ها، فرایند هضم را دشوار می کند. آب گرم نه تنها مواد سمی را از دستگاه گوارش پاک می کند بلکه منجر به تسکین علائمی مانند سوء هاضمه، سوزش سردل و نفخ می شود.

جلوگیری از یبوست:

بسیاری از غذاهایی که در طول روز مصرف می کنیم، به دشواری هضم می شوند و منجر به درد و نفخ شکم و اختلال یبوست می شوند. نوشیدن آب گرم در این میان باعث بهبود حرکت روده ها و مبارزه با یبوست می شود.

از بین بردن دردهای روزمره:

یک فنجان آب گرم گاهی می تواند بهترین راه برای کاهش دردهای قاعدگی و حتی سردرد باشد. آب گرم اثر آرامبخش روی بدن دارد و منجر به آرامش عضلات شکمی، تسکین جوش و اسپاسم می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که آب گرم باعث تحریک گردش خون شده و برای درمان زخمهای عضلانی بسیار مفید است.

کاهش وزن:

آب گرم دمای بدن و سوخت و ساز آن را افزایش می دهد. با این اتفاق سوخت چربی بالا رفته و عملکرد دستگاه گوارش و کلیه ها نیز بیشتر می شود.

بهبود گردش خون:

نوشیدن یک لیوان آب گرم با معده خالی منجر به تخریب رسوبات چربی در بدن می شود. این فرایند همراه با پاک شدن سموم از بدن بهبود گردش خون را به همراه دارد.

کاهش التهاب:

نوشیدن منظم آب گرم همراه با لیمو منجر به کاهش میزان اسیدیته در بدن شده و منجر به حذف اسیداوریک از مفاصل می شود، عاملی که مقصر بروز التهاب در مفاصل است.